

Vertrek voorzitter ATV.

Bij deze bericht ik de leden van ATV-Venray dat ik per direct mijn functie als voorzitter neerleg en ter beschikking stel.

John de Langen., 23-10-2017

SPAM

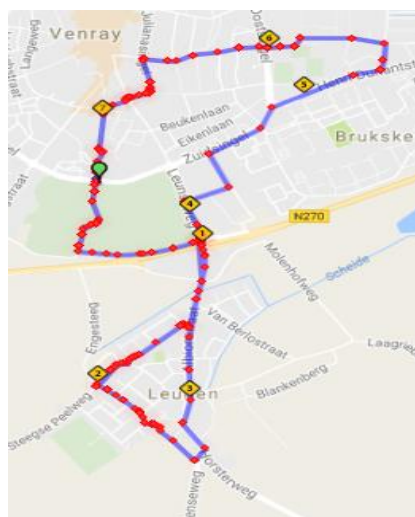
Bovenstaand bericht is geen Spam-bericht. Heb je een emailadres van Outlook, Live of Hotmail dan kan het zijn dat berichten ongewenst in de ban ongewenste berichten komt. Blijf opletten. Onze server beheerder werkt aan een oplossing

Duurloop donderdag 26-10-2017

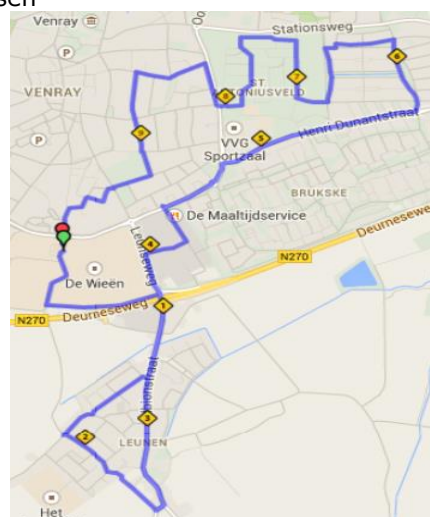
Begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag 20-10-2016

begeleiding: Peter Gijzen



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houdt rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl. Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl.
De volgende uitslagen zijn ontvangen:

- **Bridge to Bridge Venlo, 22-10-2017**

5 km

Sjors Thielen	16:22	4 ^e plts M sen
Frans Deenen	18:29	2 ^e plts M 50
Mart van Rooij	19:26	3 ^e plts M 50
Anita Verbeek	26:31	8 ^e plts V 40

10 KM

Jos Hebben	44:27
Rian Hebben	51:27
Ingrid Rongen	52:31
Karin Bouten	53:07

Schooljeugd training Vlakwatercross: Help jij mee?

Op zaterdag 13 en 20 januari 2018 organiseert ATV een training voor de schooljeugd als voorbereiding op de Vlakwatercross. Een training en parcoursverkenning voor de Peel en Maas Scholierenlopen van de Vlakwatercross. De trainingen zijn van 10:00-11:15 uur. Locatie startpunt Vlakwatercross. We zijn op zoek naar een paar begeleiders voor deze trainingen. **Wil je mee helpen meld je aan via lopersgroep@atvvenray.nl**
De organisatie van de Vlakwatercross

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
Zo 29-10-2017	Weert		Ijzerenmancross; Limbra Cross	
Zo-29-10-2017	Etten-Leur	10 k	Marathon West Brabant	10km: Gerda Peeters
Zo. 5-11-2017	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
ZO 5-11-2017	Belfeld		2 ^e Maalbeekcross; Limbra Cross	
Zo. 5-11-2017	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo 5-11-2017	New York	M	New York Marathon	Gerda Peeters
Zo 12-11-2017	Stiphout		Molenvencross; Limbra Cross	
Za 18-11-2017	Nijmegen	7 km	http://www.nnzevenheuvelenloop.nl/	Harry van der Borg, Anton Saämena, Gilbert Tepy, Monique Thorn

Zo 19-11-2017	Nijmegen	15 km	Zevenheuvelenloop	Martin Michels, Joy Joosten, Pim Stultiens, Britte Stultiens,
Zo. 26-11-2017	Geldrop	15 km	'T is Voor Niks	Anita Verbeek, Angela Shotton, Ingrid Rongen
Zo 3-12-2017	Deurne		Zandboscross Limbra Cross	
Zo 3-12-2017	's Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Lydia Jeuken
Za 23-12-2017	Roermond		Neelderveldloop Limbra Cross	
Zo 24-12-2017	Wilbertoord	10 km	Winterloop Wilbertoord	Sjors Thielen
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, 10 km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 21-1-2018	Helden		Heldense Bossen Cross Limbra Cross	
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen
Zo 4-2-2018	Haelen		Leudal cross Limbra Cross	
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Britte Stultiens
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	10mKM Femke Caniels, Anita Verbeek, Joy Joosten HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels,
Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De simpelste remedie tegen burn-outs en studiestress?

Ga hardlopen

Hardlopen is misschien wel het laatste waar je aan denkt. Toch blijkt het een goede therapie tegen burn-outs, blijkt uit onderzoek van Juriena de Vries (EUR).

Sporten is misschien wel het laatste waar je aan denkt. Toch blijkt juist hardlopen een goede en relatief goedkope therapie tegen oververmoeidheid, bewees organisatiepsychologe Juriena de Vries. Waarom het werkt? Dat is de vraag voor haar vervolgonderzoek aan de EUR. Ze geeft 4 tips voor studenten.

“Veel van de studenten die meededen aan mijn onderzoek hadden echt een slechte conditie”, vertelt Juriena de Vries. “Ik schrok ervan. Want om mentaal goed te functioneren is je lichamelijke conditie zo belangrijk”. Na haar promotieonderzoek in Nijmegen werkt De Vries sinds januari op de EUR als universitair docent arbeids- en organisatiepsychologie. Hier wil ze verder onderzoeken waarom sporten nou zo’n gunstig effect heeft op werk, studie, en als remedie tegen beginnende burn-outklachten.

Mentaal beter voelen

Want dat sporten helpt om je fysiek en mentaal beter te voelen, zag De Vries, die zelf op hoog niveau aan triatlon doet, al jaren om zich heen. “Maar gek genoeg was er in wetenschappelijke literatuur nog nauwelijks iets over te vinden over sport en burn-outs.” Toen er een promotietraject vrijkwam dat haar studie psychologie en haar sport combineerde, greep ze haar kans. “Ik dacht: ‘Dit is het.’ Hoe vaak gebeurt het nou dat je precies de onderzoeksplek vindt die je wilt?”

De Vries selecteerde 100 studenten met studiestress en 100 werknemers met burn-outklachten, om de effecten van zes weken hardlooptherapie op te testen. Mensen die nauwelijks sporten, want ‘we wilden een zo groot mogelijke verandering in levensstijl onderzoeken’. Ze selecteerde vooral op vermoeidheid, een van de symptomen van langdurige stress. In een periode van zes weken liet ze de helft van beide groepen hardlopen in een rustig tempo, en onderwierp ze alle deelnemers aan wekelijkse testjes om conditie, aandachtsspanne en mentale gezondheid te meten.

“Wie drie per week rustig hardloopt, is minder vermoeid, slaapt beter en heeft een langere aandachtsspanne”

Ze vond: wie drie per week rustig hardloopt, is minder vermoeid, slaapt beter en heeft een langere aandachtsspanne dan iemand die helemaal niet hardloopt. Ook waren de proefpersonen na zes weken vaardiger in concentratietaken en voelden de werknemers zich beter in staat om hun werk te doen. Ze bewees daarmee dat rustig hardlopen bij iedereen een beginnende burn-out kan tegengaan.

Of je ook een echt zware burn-out uit je lijf kunt rennen, vertellen de uitkomsten niet. “Dat konden we ons ethisch gezien niet permitteren, om de helft van de mensen met een zware burn-out in een controlegroep zonder therapie te doen. Zij hebben acuut hulp nodig. Bovendien zou het voor hen misschien te zwaar zijn om op dat moment te beginnen met hardlopen.”

Hardlopend de stress te lijf, zo begin je

4 tips uit het onderzoek van Juriena de Vries.

- Loop drie keer per week, bijvoorbeeld een uur. Maar let op: doe het rustig aan. “Het sporten kan je energie geven, maar als je te veel gaat doen, word je er moeier van. De beste intensiteit is als je nog makkelijk een gesprek kunt voeren. Al ga je maar 7 of 8 kilometer per uur, dat is prima.”
- Bouw langzaam op. “Begin met rennen en wandelen af te wisselen, bijvoorbeeld 10 setjes van 1 minuut hardlopen, 2 minuten wandelen.”
- Wissel na elke keer hardlopen af met een dag rust. Dit geeft je tijd om te herstellen.
- Maak er vooral geen wedstrijd van. Het moet geen extra druk opleveren. En sport je op hoog niveau? Let dan goed op de verhouding tussen rust en ontspanning. “Tijdens een drukke onderzoeks- of studieperiode, moet je soms je sport op een iets lager pitje zetten, merkte ik zelf.”

Het geheim van hardlopen

Wat is nu het geheim, waardoor drie keer per week een uurtje rennen positief werkt? “Om te beginnen zeiden alle proefpersonen dat ze beter sliepen. Dat is natuurlijk al een hele logische verklaring”, begint De Vries. Maar ook: “Je neemt afstand van je werk, denkt even aan niets anders. Je voelt je fitter en energiever, waardoor je minder moeite hebt met problemen in je werk. En de vooruitgang die je boekt in het hardlopen, geeft je zelfvertrouwen.”

Goedkope interventie voor de EUR

Studenten hebben vaak geen tijd voor sport, dat weet De Vries maar al te goed. En je kunt je er moeilijk toe zetten, als je je vermoeid en lusteloos voelt. “Maar toch loont het om er tijd voor te maken. Al is het maar een half uurtje, om je hoofd leeg te maken en je fitter te voelen.” Het zou mooi zijn als de EUR zowel haar werknemers als studenten hardloopbegeleiding zou aanbieden, vindt De Vries. “Het is een relatief goedkope interventie en het kan eigenlijk nooit kwaad. Zeker niet met goede begeleiding, bijvoorbeeld van een *runningtherapeut*.”

(bron Losse Veter)